



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

<http://www.koyo.jp>



排泄のお困りごとは、身体の中から改善

暑い夏が過ぎ、体調不良やメンタルの不調、自律神経の乱れなど、いわゆる「秋バテ」によってさまざまな症状が出やすくなる今日この頃。胃腸の弱りや自立神経の乱れから排泄のお悩みも増えやすいことをご存じですか？

今回はそんな排泄のお悩みを簡単に中から改善する方法をいくつかご紹介いたします。

①腸内環境を整えて下痢・便秘改善

自律神経の乱れは、便秘や下痢を引き起こしますが、こういった症状には“シンバイオティクス”という方法がおすすめです。

シンバイオティクスとは、健康効果を持つ「プロバイオティクス」と、その栄養源となる「プレバイオティクス」を組み合わせたものです。これらを同時に摂取することで、腸内環境がより効果的に改善され、健康維持に役立つとされています。しかし、咀嚼力・嚥下力の低下がある方や、食欲不振の方にとってそれらを食べ物から取り入れるのはなかなか困難ですね。そこで便利なのがサプリメント。今回は太陽化学(株)のサンファイバーをご紹介します。

サンファイバーはマメ科の植物グアー豆から作られています。グアー豆の種子主成分グアーガム分解物(PHGG)は、数ある食物繊維の中でも善玉菌のエサになりやすい高発酵性でありながら体にやさしい食物繊維です。1日1～3包(6～18g)を目安として、飲料や食事にサッと溶かして使います。熱にも強いため溶かすものによる効果の違いも気にする必要がなく、無味無臭なので食事の味を変えることもないため、手軽に食物繊維を取り入れることができます。

腸活を効果的に行い、全身の健康維持・向上に努めてみてはいかがでしょうか。

太陽化学株式会社

サンファイバー

<https://www.taiyo-labo.jp>



そんなアルカリ尿による尿路感染症の予防・尿臭の軽減としてクランベリーの摂取効果が報告されています。

クランベリーの主な働き

- 尿路感染症（膀胱炎）の再発防止
- 尿臭の軽減
- アルカリ性結石による尿管カテーテルの詰まり改善（※酸性結石には効果なし）
- アルカリ尿によるスキントラブル防止

クランベリーに含まれる成分が尿を酸性化することで細菌の増殖を抑制する働きがあるため、膀胱炎の再発防止や尿臭の軽減が期待できます。クランベリー特有の甘酸っぱさがお好きな方はジュースやゼリー、酸味が苦手という方はタブレットと摂取しやすい形状を選ぶことができます。



キックマンニュートリケア・ジャパン クランベリーURシリーズ

<https://www.kikkoman-shop.com>

③尿もれには骨盤底筋トレーニング

尿失禁の主な原因は、加齢、肥満、女性の場合は妊娠・出産、閉経による女性ホルモンの低下などがあります。これらの要因により、尿道を支える骨盤底筋という筋肉が緩むことで、咳やくしゃみ、重いものを持つなどの腹圧がかかる状況で尿が漏れやすくなります。

これを改善するためには、「骨盤底筋体操」が有効です。

骨盤底筋体操・実施方法

- まずはリラックスして深呼吸
- 尿道・膣をゆっくり締める緩めるを繰り返す
- 早いテンポで締める緩めるを繰り返す
- これを1日に5～10セット行う

骨盤底筋の位置がわからない場合は、まず、左手をおなかに、右手の人差し指を膣や肛門あたりにあて、筋肉を締めてみます。

おなかに力が入らず、肛門の括約筋のあたりがぎゅっとしまった感じになっていれば正しくできているということです。

男性の場合は陰茎を引き上げる、亀頭をおなかの中に引き込むようなイメージで行うと骨盤底筋を締めやすいといわれています。

テレビを見ながら、運転中、朝起きたときなど、どのような場面でも簡単にできます。効果が現れるまでには1ヵ月～3ヵ月かかるので、あきらめずに毎日続けましょう。

机に手について立つ

四つんばいで



仰向けで

椅子に座って



④夜間頻尿には夕方の運動

夕方あるいは夜間に行う1日20分程度のウォーキング等の運動が夜間頻尿に有効である場合があります。これは運動により血管外の水分を筋肉のポンプ作用で血管内に戻し、発汗による体外への水分排出があるためとされています。

就寝前4～5時間前を目安に、普段よりも少し歩幅を広くして、大股で歩くのを心掛けると、ふくらはぎの筋肉の動きが活発になり、血行が促進されます。

過度に行わずに、適度に、心地よさを感じる程度の運動を毎日続けてみましょう。

最後に

今回は排泄のお悩みを身体の中から改善できる方法についてご紹介しました。これらはあくまでも予防や軽い症状の段階での改善方法ですので、ご自分やご利用者の状態に合わせてぜひ取り入れてみてください。

「グループ」から「チーム」に ～同じ将来像を持とう！（ビジョンの共有）～



皆さん、「グループ」と「チーム」の違いをご存じでしょうか？

グループとチームは似ているようですが、グループは共通の目標を持たず、個々の目的や関心で集まることが多く、個々のメンバーが独立して行動します。一方、チームは共通の目標を達成するために協力する集団であり、メンバーの持っている能力や経験を最大限に発揮し、緊密な連携と役割分担が不可欠です。今回は、そんな「チーム」を作り上げていく取り組み「チームビルディング」についてご紹介させていただきます。

● チームビルディングとは

チームビルディングとは、組織の目標を達成するために、チームメンバーそれぞれの能力を最大限に発揮できるようなチームを作り上げるための取り組みです。つまり、チームワークを発揮するための“土台作り”ということです。

● チームビルディングの目的

チームビルディングには以下の目的があります。

1. 信頼関係の構築
2. コミュニケーションの促進
3. 役割の明確化と相互理解
4. モチベーションの向上
5. 問題解決力の強化
6. 成果の最大化

1. 信頼関係の構築では、メンバー同士が安心して意見を言える環境をつくることで、お互いが協力しやすくなります。

2. コミュニケーションの促進では、誤解や摩擦を減らし、情報共有がスムーズになります。

3. 役割の明確化と相互理解により、それぞれの強みや役割を理解し補い合える関係を築くことができます。

4. モチベーションの向上を行うことで、チームとしての一体感が生まれやる気が高まります。

5. 問題解決力の強化により、多様な視点が生まれ、より良いアイデアや解決策が生まれます。

6. 成果の最大化とは、個々の力を足すのではなく掛け合わせることでより大きな成果を生み出せるということです。

● チームビルディングのメリット

①目指すべきビジョンの共有

全てのチームはグループですが、全てのグループがチームとは限りません。グループをチームにするためには「将来像（未来像）の共有」がとても重要です。メンバーが同じ方向を向いて行動するためには、その先に見える「なりたい姿・形」が同じでなければなりません。ビジョンが共有できれば業務に対する考え方の軸が定まり、判断が迫られた場合にぶれない決断が可能になります。

②コミュニケーションの活性化

メンバー間のコミュニケーションが増えると、一体感が生まれ、情報共有がスムーズに進みます。また、コミュニケーションの中から潜在的なリスクを事前に察知することもできます。

③自由な発想や大胆な発想が生まれやすくなる
メンバーが相互に意見を出し合うことで、一人だと思いつかないようなアイデアが生まれることがあります。過去に世間を賑わせたヒット商品なども振り返ってみると、固定概念を壊したアイデアが採用されていることが多く、イノベーションを起こすには、自由で大胆な発想が

カギとなります。

このように、チームビルディングを採用することで、一人では達成が難しい課題でも、解決に繋げることができることが大きなメリットと言えます。



● 研修で使えるチームビルディングの例

・他己紹介

自分を紹介するのではなく、チームメンバーの紹介を行います。2人1組になってお互いの自己紹介を行い、聞き出した情報をもとにほかのメンバーへ他己紹介をします。ポイントはパートナーの魅力を伝えるためにも、お互い思いやりが欠かせないという点。制限時間の中で情報収集し、要点をまとめて発表する必要があることから、要約力や発表スキル、コミュニケーション力を養うことができます。

・サイコロ自己紹介

サイコロの目にお題が書かれており、転がして出た目のお題で自己紹介をします。サイコロを振るまではどんなお題が書かれているかわからないため、ありきたりな自己紹介ではなく、パーソナルな部分に踏み込んだ自己紹介ができます。ただし、パーソナルな部分をさらけ出すのは苦手な方もいるため、記載するお題は吟味しましょう。

多様な人材が集まる介護現場で、スタッフ間の交流を図り、良いチームを作っていきましょう。

光洋マイスター取得おめでとうございます！

社会福祉法人 射水万葉会
介護老人福祉施設 足立万葉苑
令和7年7月3日 2期生認定

仁宮 文佳 様
早川 峰隆 様
石川 彩 様
石井 慶之 様
奈良坂 真由美 様

医療法人社団 恵生会
上白根病院
令和7年7月15日認定

看護師 清水 祥子 様
看護補助 山崎 恭子 様
看護師 森野 優衣 様
看護補助 星野 瑠菜 様
看護師 小林 幸帆 様
看護補助 清水 千賀子 様
看護補助 小川 理絵子 様

医療法人 光陽会
関東病院
令和7年8月29日 3期生認定

介護士 沖山 い和-ズ 加う 様
看護師 栗原 尚子 様
介護士 山浦 光太 様
看護師 勝俣 かおり 様
看護師 相澤 昭美 様
介護士 森下 淳子 様
看護師 土屋 一也 様
介護士 本田 牧子 様
看護師 落志 美加 様